

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольно е время выполнения для зачета	Оценка в баллах				
				5	4	3	2	1
1	Быстрота	Бег на 30 м	не более 6,5 сек	5,8	6,0	6,2	6,4	6,5
2	Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,5 сек.	8,6	8,9	9,1	9,3	9,5
3	Выносливость	Бег 400 м	не более 2 мин.	1,2	1,4	1,6	1,8	2
4	Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 1 раза	5	4	3	2	1
5		(Отжимание) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз	14	13	12	11	10
6	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек	не менее 5 раз	9	8	7	6	5
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	160	155	150	145	140

**3.9. Инструкция по выполнению контрольных упражнений (тесты)**

**1. Бег на короткие дистанции (30 м).** Проводится на дорожке стадиона или спортивной площадки в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых стартующие не мешают друг другу. Поступающим дается одна попытка.

**2. Челночный бег 3X10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10- метровый участок, начало и конец которого линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Два кубика лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание» наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также бежит к линии финиша и кладет его рядом с первым. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в тот момент, когда второй кубик касается пола. Бросать кубики запрещается. Поступающим дается одна попытка.

**3. Бег 400 м.** Условия проведения на открытой спортивной площадке. Учитывают время за которое поступающий пробежит 400 метров.

**4. Подтягивание на перекладине из виса на руках .** По команде «Можно» поступающий из виса хватом сверху подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Подсчитывается количество выполненных подтягиваний.

**5. (Отжимание) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение: упор лежа. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста и произвольном темпе.

**6. Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.** Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество подъемов туловища в одной попытке за 30 секунд.

**7. Прыжок в длину с места.** Стоя носками на линии старта и приняв «старт пловца», махом рук вперед-вверх выполняют прыжок в длину на обе ноги. Результаты оцениваются с точностью до 1 см. Дается одна попытка.